

УДК 304.444

К. С. Калинина,
Т. Н. Карфидова
В. Е. Романов

Уральский федеральный университет
имени первого Президента России
Б. Н. Ельцина,
г. Екатеринбург, Россия

K. S. Kalinina,
T. N. Karfidova,
V. E. Romanov

Ural Federal University
named after the first President of Russia
B. N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia

БЕГОВАЯ ЭКСКУРСИЯ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В статье рассмотрено нормативно-правовое обеспечение деятельности по привлечению населения к здоровому образу жизни, а также опыт проведения инновационных мероприятий для молодежи в этой области.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, инновации в физической культуре и спорте

RUNNING TOUR AS A SOCIAL TECHNOLOGY TO ATTRACT YOUNG PEOPLE TO A HEALTHY LIFESTYLE

The article considers the regulatory and legal support of activities to attract the population to a healthy lifestyle, as well as the experience of conducting innovative activities for young people in this region.

Keywords: healthy lifestyle, youth, innovations in physical culture and sports

В условиях современного развития общества важное значение приобретает социальная политика государства, направленная на создание благоприятных условий жизни граждан, удовлетворения материальных, социальных, интеллектуальных потребностей людей. Значитель-

ной частью социальной политики государства является деятельность по сохранению и укреплению здоровья его граждан.

Содержание понятия «здоровье» было предложено Организацией Объединенных Наций в 1948 г. и поддержано Всемирной организацией здравоохранения в следующей редакции: «Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Также в Уставе Всемирной организации здравоохранения дано и определение здорового образа жизни: «оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды» [1].

К составляющим здорового образа жизни (далее ЗОЖ) относится: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; здоровое, то есть умеренное и сбалансированное, питание; достаточная двигательная активность с учетом возрастных и физиологических особенностей; закаливание организма; отказ от вредных привычек; режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов; личная и общественная гигиена; умение управлять своими эмоциями; безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.

В 2020 году по поручению Правительства Российской Федерации (постановление от 27 ноября 2010 года № 946 «Об организации в Российской Федерации системы федеральных статистических наблюдений по социально-демографическим проблемам и мониторинга экономических потерь от смертности, заболеваемости и инвалидизации населения» и п. 1.8.15 Федерального плана статистических работ, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 6 мая 2008 года № 671-р) было проведено выборочное наблюдение состояние здоровья населения [2]. Согласно исследованию только 5 % мужчин и 8 % женщин относятся к категории населения с высокой приверженностью здорового образа жизни. Подтверждают, что самостоятельно занимаются физической культурой 25 % мужчин и 23 % женщин, что касается наличия и использования мест для занятий физической культурой и спортом, то в исследовании прослеживается тенденция к сокращению с возрастом потребителей. Если в возрасте от 15 до 19 лет их использует более 38 % молодых людей, то к 34 годам их количество сокращается в два раза — до 19 %.

Правительством Российской Федерации принят ряд документов, направленных на популяризацию здорового образа жизни у населения.

В 2020 году, 3 апреля, подписано распоряжение Правительства Российской Федерации о распределение субсидий для софинансирования расходных обязательств субъектов Российской Федерации, возникающих при реализации региональных проектов по формированию приверженности здоровому образу жизни с привлечением социально ориентированных некоммерческих организаций и волонтерских движений в рамках реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» национального проекта «Демография». Бюджетные ассигнования на эти цели в 2020–2022 годах в объеме 85 млн рублей ежегодно распределены между 12 субъектами Российской Федерации. Основным показателем проекта является доля граждан, ведущих здоровый образ жизни, которая к 2024 году должна увеличиться на 11,5 % [3].

В июле 2020 года Президентом России В. В. Путиным был подписан указ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [4], в котором одной из основных национальных целей признана цель сохранения населения, здоровья и благополучия людей. Одним из целевых показателей, характеризующих достижение этой цели, является «увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов».

Во исполнение этого указа Советом Федерации Федерального собрания Российской Федерации 21 июля 2020 года выпущено постановление «О развитии детско-юношеского спорта в Российской Федерации» [5]. В постановлении прописан ряд организационных и нормативных мер по формированию у детей и молодежи осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, которые являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Правительству Советом Федерации РФ рекомендовано завершить в 2021 году разработку Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации и утвердить ее.

Для реализации мер по формированию ЗОЖ у населения необходимо разрабатывать и применять различные социальные технологии повышения мотивации, учитывая характеристики различных групп. На наш взгляд, работая с молодежью в этом направлении, необходи-

мо понимать, что существует достаточно большой выбор способов организации свободного времени и уже мало просто организовать спортивно-массовое мероприятие — важно привнести в него элементы креатива и творчества, чтобы заинтересовать целевую аудиторию. Поэтому необходимо применять инновационные технологии, использующие творческий подход к их проектированию.

Традиционные спортивные мероприятия зачастую заменяются инновационными, комбинированными. Например, беговой кросс видоизменяется в гонку с препятствиями, соревнования по гимнастике — в йога-марафон, баскетбол эволюционировал в стритбол и т. д.

Разнообразие беговых мероприятий велико. Это и упомянутые выше гонки с препятствиями, гонки по скайраннингу, марафоны и полумарафоны, трейлраннинги, «вертикальные километры» и др. Мы же предлагаем разработать новый для Екатеринбурга вид забега — беговую экскурсию, которая пройдет по «Красной линии» — пешеходному туристическому маршруту города.

Экскурсия считается коллективным посещением тех или иных достопримечательностей, музеев и прочих мест, сопровождается пояснениями гида с учебной либо культурно-просветительской целью. Однако в настоящее время экскурсии больше не могут оставаться скучными хождениями от памятника к памятнику под монотонный голос гида. Традиционные экскурсии необходимо заменять инновационными форматами экскурсий.

Существует множество альтернативных видов экскурсий. К ним относят экскурсии-квесты, экскурсии вслепую, экскурсии под землей, экскурсии-спектакли и беговые экскурсии. Беговая экскурсия как технология получила свое распространение в странах Европы. Например, в столице Финляндии беговые экскурсии появились около 10 лет назад и были предложены туристам компанией *Tour de run* [6]. Их проводили гиды, которые сами являлись действующими спортсменами.

Tour de run предлагает туристам-бегунам три тура на выбор. Первый тур называется «Культурный маршрут», его протяженность составляет 6 километров и проходит по окрестностям лежащего в самом центре города залива Тееленлахти и парку Токоинранта. Маршрут «Море и Сеурасаари» длиной 11 километров проложен по зеленому острову Сеурасаари с сохранившимися здесь в первозданном виде сельскими постройками из разных регионов Финляндии. Третий маршрут «Ар-

хипелаг» протяженностью 16 километров проходит по островам, богатым разнообразными пейзажами.

Идею инновационных беговых экскурсий переняла Россия. Совсем недавно беговые экскурсии начали проводиться в Москве и Санкт-Петербурге. Создатели беговых экскурсий в России назвали свой проект «Спортивная история». Авторы предлагают каждому желающему испытать уникальный опыт совмещения легкой пробежки по городу с интереснейшей экскурсией. В среднем «Спортивная история» предлагает маршруты от 4 до 7 километров, продолжительностью один час. Принять участие в данном мероприятии может каждый, но основной целевой аудиторией является молодежь. Ценность проекта для участника такой экскурсии заключается в нескольких аспектах: в изучении своего города, приобретении новых друзей, знакомства и желании оставаться в форме и развиваться. Тренировки посещают и любители истории, желающие начать бегать, и бегуны, желающие узнать больше о своем городе. Уникальность инновационных экскурсий состоит в совмещении кардиотренировки с получением новых, интересных фактов о своем городе. Данные экскурсии в Москве и Санкт-Петербурге проводятся с 2016 года, и каждый год новый формат экскурсий набирает обороты.

Разработка проекта беговой экскурсии по «Красной линии» города Екатеринбурга может стать инновационной формой привлечения молодых людей, проживающих в городе, не только к изучению родного города, но и к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

«Красная линия» в Екатеринбурге проходит по историческому центру города и предназначена для самостоятельной экскурсии жителей и гостей города. Начинается маршрут на Площади 1905 года, в самом центре города. Благодаря тому, что путь закольцован, приводит он в ту же точку. Название «Красная линия» стоит воспринимать буквально. Для удобства жителей и гостей города путь был обозначен красной краской, так что случайно сойти с маршрута или заблудиться совершенно невозможно.

Беговую экскурсию по «Красной линии» планируется проводить с помощью специалистов фитнес-клуба *Bright Fit*. Это станет дополнительной услугой для посетителей данного фитнес-клуба, которые хотят развиваться физически и интеллектуально, а также для туристов, приехавших в город и желающих поучаствовать в инновационном проекте.

Такие экскурсии позволяют увидеть город по-новому. Ведь учеными давно доказано, что, когда мы занимаемся двигательной активностью,

наш мозг воспринимает окружающий мир иначе благодаря усиленному снабжению кислородом. Во время пробежки по Екатеринбургу мы словно увидим кинофильм и будем являться его героем. Кроме того, такая экскурсия поможет оставаться в форме даже во время изучения истории Екатеринбурга.

Применение инновационных технологий популяризации занятий физической культурой позволит привлечь к этим процессам больше молодых людей и выполнить задачи, поставленные руководством страны по формированию приверженности здоровому образу жизни.

Литература

1. Устав Всемирной организации здравоохранения / Всемирная организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution> (дата обращения: 10.04.2021).
2. Выборочное наблюдение состояния здоровья населения / Федеральная служба государственной статистики. URL: https://gks.ru/free_doc/new_site/ZDOR20/PublishSite_2020/index.html (дата обращения: 09.04.2021).
3. Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. URL: <https://docs.cntd.ru/document/564412400> (дата обращения: 09.04.2021).
4. Указ о национальных целях развития России до 2030 года : сайт Президента Российской Федерации. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/63728> (дата обращения: 09.04.2021).
5. Постановление Совета Федерации Федерального собрания Российской Федерации «О развитии детско-юношеского спорта в Российской Федерации» // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. URL: <https://docs.cntd.ru/document/573832783> (дата обращения: 11.04.2021).
6. Беговые экскурсии появились в Швеции // Travel.Ru. URL: <https://www.travel.ru/news/2012/07/11/203206.html> (дата обращения: 10.04.2021).